



# 射手、廚師與大丈夫

## 雜阿含經中的四念處修習智慧

輯選自雜阿含經 612, 613, 614, 615, 616 經



# 佛法如海，深廣無邊

想像一位神力射手，能以極快的速度射穿遠處的樹影。

再想像一位極具智慧的弟子（利根智慧），除了吃飯與睡眠，用盡一百年的壽命（盡百年壽）專心聽法。即便如此，他也無法學盡佛陀的教導。

佛陀所說的名、句、味身是「無量無邊」的。我們應以謙卑之心，面對這浩瀚的真理。

# 無量教法的核心：四念處

在這無量無邊的教法中，  
佛陀指出了修行的總歸宿。

一切的修習，最終都匯歸於  
觀察身、受、心、法。



「所謂四念處..... 應當學。」

# 生命的兩種積聚

不善聚 (The Pile of Unwholesome)



由貪、恚、癡（三不善根）所堆積而成。這是混亂與痛苦的源頭。

善聚 (The Pile of Wholesome)



由四念處所堆積而成。這是「純善滿具」的積累。

Takeaway: 修行四念處，就是選擇不再累積煩惱，而是累積純粹的善。

# 你是愚癡的廚師，還是黠慧的廚師？

愚癡廚士



不懂得觀察主人的口味（酸鹹醋淡），只是一味地供食。結果主人不悅，廚師得不到賞賜。

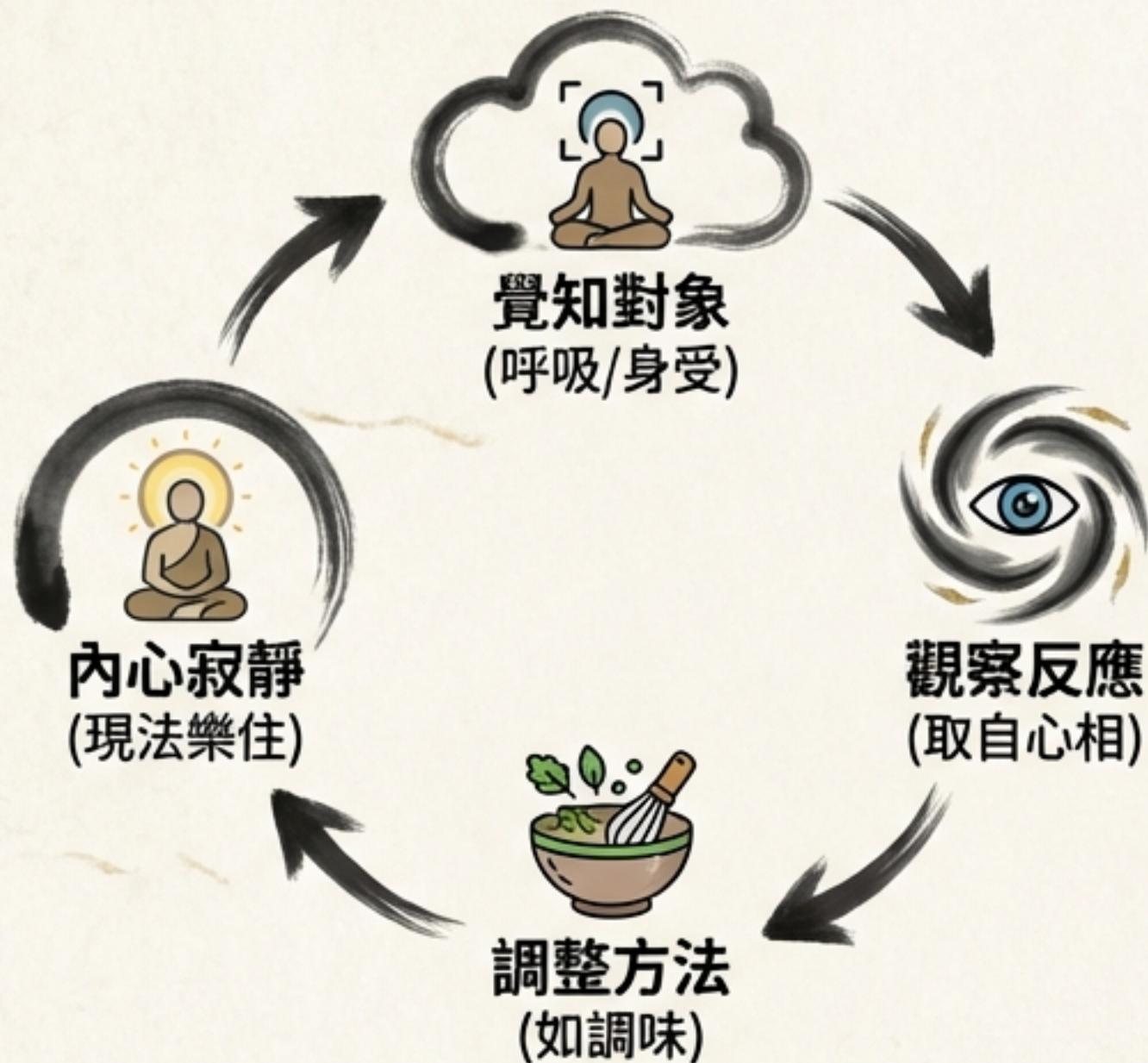
黠慧廚士



善於觀察主人（尊主）的反應，靈活調整口味以合聖意。結果主人歡喜，廚師獲得厚賞。

「尊主」就是我們的心。修行的重點不在於機械式的動作，而在於是否能讓心調伏、寂靜。

# 取自心相：修行的調整藝術



許多修行者只懂得「取外相」（例如死守呼吸或身體感受），卻不懂得「取自心相」（觀察心的狀態）。

智慧的修法：

- 善攝其心，內心寂止。
- 由此獲得「現法樂住」（當下的安樂）。

關鍵：如果發現煩惱未斷、心不寂靜，就要像聰明的廚師一樣，調整你的「調味」（修法），直到心滿意為止。

# 當心力下沉時：善知前後昇降

比丘尼們告訴阿難：  
我們修習四念處，  
能「自知前後昇降」。

當身體昏沉、心意懈怠  
(身體睡，心法懈怠)  
時，不要強行壓制。



佛陀的處方：  
「當起淨信，取於淨相。」

暫時放下原本的觀察對象，  
轉而憶念能引發清淨信心的事物 (如佛陀的功德或法義)。

# 以喜悅引導禪定



快樂是進入禪定的關鍵。

1. 透過憶念淨相，讓心生起歡喜。
2. 心歡喜，身體自然放鬆（猗息）。
3. 身體輕安，便能感受到深層的快樂。
4. 在快樂中，心自然能安定下來。

先有法喜，後有禪定。

# 誰是真正的「大丈夫」？



非大丈夫

雖然修習四念處，  
但「心不離欲，不得解脫」。



大丈夫

修習四念處，且「心得離欲，  
心得解脫，盡諸有漏」。

修行本身不是終點，心的徹底解脫才是。

# 智者的修行之道

像射手一樣：  
敬畏佛法的深廣，  
確立四念處為核心。



**目標明確：**  
善用喜悅克服困頓，  
以「心解脫」的「大丈夫」  
為終極目標。

像廚師一樣：  
靈活敏銳，  
時刻「取自心相」，  
善巧調和。

# 精勤方便，正念正智

「是故，比丘！於四念處修習，起增上欲，  
精勤方便，正念正智，應當學。」

— 雜阿含經